ಈ ಲೇಖನದ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಆಚಮನ 2

ಆಚಮನ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ 3

ಆಚಮನ ಯಾಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು? 6

ಆಚಮನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥ 8

ಆಚಮನದ ನೀರು 9

ಅಚಮನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ 10

ಆಚಮನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ 13

ಕಚ್ಚೆ ಬಿಗಿದಿರಬೇಕು, ಶಿಖೆ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು 13

ಮೈ, ಕೈ ಕೊಳೆಯಾಗಿರಬಾರದು 13

ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು 14

ಬಲಗೈಯಿಂದಲೇ ಆಚಮನ 15

ಕೈ ಗೋವಿನ ಕಿವಿಯಂತಿರಬೇಕು 16

ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಐದೂ ಬೆರಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು 18

ಕುಡಿಯುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳು ಕೂಡಿರಬಾರದು 18

ಕುಡಿಯುವಾಗ ಶಬ್ದ ಮಾಡಬಾರದು 22

ಬ್ರಾಹ್ಮತೀರ್ಥದಿಂದ ಕುಡಿಯಬೇಕು 22

ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು 24

ಆಚಮನ

ದಂತಧಾವನದವರೆಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದೆವು. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಯಾದ ನಂತರ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯರು ಆದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. “ಧೌತದಂತಃ ಸಮಾಚಮ್ಯ ಸ್ನಾನಂ ಕುರ್ಯಾದ್ ವಿಧಾನತಃ” ಎಂದು.

ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಚಮನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಗಿರುವ ಮಹತ್ತ್ವ ಇನ್ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಧಾರ್ಮಿಕಕ್ರಿಯೆ-ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಆಚಮನ. ಈ ಆಚಮನದ ಕುರಿತು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ತಿಳಿಸುವ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ. ಗುರುಗಳ ಪಾದಸ್ಮರಣೆಯೊಂದಿಗೆ.

ಆಚಮನ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ

ಆಚಮನ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದ್ದಿನಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಮಂತ್ರ ಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವದು ಎಂದರ್ಥ.

“ಚಮೂ ಅದನೇ” ಭಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು **“ಚಮೂ ಭಕ್ಷಣೇ”** ಎಂಬ ಎರಡು ಧಾತುಗಳು ಈ ಶಬ್ದದ ಮೂಲಧಾತುಗಳು.

ಆಚಮನಮ್, ಆಚಾಮ್ಯಮ್, ಆಚಾಂತಃ, ಆಚಮನೀಯಮ್, ಆಚಮಿತುಮ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದಹಳು “ಚಮು ಅದನೇ” ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿವೆ.

ಆಚಾಮಃ, ಆಚಮ್ಯ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳು “ಚಮೂ ಭಕ್ಷಣೇ” ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೂಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವದು ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನೂ

ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನೀರು ತಿನ್ನುವದು ಎಂದು ಬಳಸುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಯೋಗವಿದೆ. ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಪಂಡಿತಾ-ಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ — **"ಅಶ್ನೀತ ತ್ರಿಃ"** ಎಂದು. ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ನೀರನ್ನು ತಿನ್ನುವದು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. "ತಣ್ಣಿ ಸಾಪಟಿಯಾ" ಎಂದು.

ಮೇಲಿನ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥಗಳು ಹೀಗಿವೆ —

ಆಚಮನಮ್ — ಆಚಮನ. ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು.

ಆಚಾಮಃ — ಆಚಮನ. ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು.

ಆಚಾಮ್ಯಮ್ — ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರು.

ಆಚಮನೀಯಮ್ / **ಆಚಮನೀಯಕಮ್** — ಆಚಮನದ ನೀರಿರುವ ಪಾತ್ರೆ.

ಆಚಮಿತುಮ್ — ಆಚಮನ ಮಾಡಲು.

ಆಚಮ್ಯ — ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಆಚಾಂತಃ — ಆಚಮನ ಮಾಡಿದವನು.

ಆಚಾಂತಾ — ಆಚಮನ ಮಾಡಿದವಳು.

ಆಚಮನ ಯಾಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು?

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಯಾದ ಬಳಿಕ, ರಾತ್ರಿ ಮೈಥುನ ಮುಗಿದ ನಂತರದ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಆಚಮನವನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಯಾಕಿಷ್ಟು ಮಹತ್ತ್ವ? ಯಾಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಈ ಆಚಮನವನ್ನು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಪಂಡಿತಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಯೋಗದೀಪಿಕಾಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ —

> **"ಸ ಆಚಾಮೋಽಂತರಂಗಾನಾಂ ಸ್ನಾನರೂಪೋ ನಿಗದ್ಯತೇ"**

ಆಚಮನ ಎನ್ನುವದು ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಆವಯವ-ಗಳ ಸ್ನಾನ ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹ ಅಶುದ್ಧವಾದಾಗ ದೇಹದ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ನಾವು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೇನೋ ಶುದ್ಧಿ ದೊರಕಿತು. ಆದರೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅವಯವಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಹೇಗೆ?

ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸೂಚಿಸಿದ ಪರಿಹಾರ — ಆಚಮನ.

ಆಚಮನ ಮಾಡುವದರಿಂದ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳೂ, ಮನಸ್ಸೂ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಚಮನ ಎನ್ನುವದು ಅಂತರಂಗದ ಸ್ನಾನ.

ಹೊರಗಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಪ್ರತೀಬಾರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶುದ್ಧಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಆಚಮನವನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ, ದೇಹದ ಒಳಗಣ ಅವಯವಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವೂ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಚಮನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥ

ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಆಚಮನ ಮಾಡದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಕ್ರಿಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

> **“ಯಃ ಕ್ರಿಯಾಂ ಕುರುತೇ ಮೋಹಾತ್**
> **ಅನಾಚಮ್ಯೈವ ನಾಸ್ತಿಕಃ ।**
> **ಭವಂತಿ ಹಿ ವೃಥಾ ತಸ್ಯ**
> **ಕ್ರಿಯಾಃ ಸರ್ವಾ ನ ಸಂಶಯಃ ।।”**

ಆಚಮನದ ಕುರಿತ ಮೌಢ್ಯದಿಂದ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಯಾವ ನಾಸ್ತಿಕನು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ನಾಸ್ತಿಕ ಎಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಲ್ಲದವನು ಎಂದರ್ಥ. ಶಾಸ್ತ್ರದ ಕೆಲವು ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನಿಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು

ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನೂ ನಾಸ್ತಿಕನೇ. ಆಚಮನ ದೇಹದ ಅಂತರಂಗದ ಸ್ನಾನ ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಡದೇ, ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಫಲ ನೀಡುವದಿಲ್ಲ.

ಆಚಮನದ ನೀರು

ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದದ್ದು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು. ಈ ನೀರು ಯಾವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವದನ್ನೂ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಕಸ್ಮೃತಿಯ ವಚನವಿದು —

ಅದ್ಭಿಃ ಸಮುದ್ಧೃತಾಭಿಸ್ತು
ಹೀನಾಭಿಃ ಫೇನಬುದ್ಬುದೈಃ
ವಹ್ನಿನಾನಭಿತಪ್ತಾಭಿಃ
ಅಕ್ಷಾರಾಭಿರುಪಸ್ಪೃಶೇತ್

ಬಾವಿ, ಸರೋವರ, ನದಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತಂದಿರುವ ನೀರಾಗಿರಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬುರುಗಿರಬಾರದು, ಗುಳ್ಳೆಗಳಿರಬಾರದು.

ಕಾಯಿಸಿರುವ ನೀರಾಗಿರಬಾರದು. ಉಪ್ಪು ನೀರಾಗಿರಬಾರದು.

ಅಚಮನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ

ಯಾವ ನೀರು ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಸರ್ವಥಾ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ ಎನ್ನುವದನ್ನು ಭರದ್ವಾಜರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

ಪಕ್ವಂ ಸಫೇನಂ ಕಲುಷಂ
ಸುದುರ್ಗಂಧು ಸಬುದ್ಬುದಮ್ ।
ಕೃಷ್ಣಂ ಸಮೃತ್ತಿಕಂ ಕ್ಷಾರಂ
ತ್ಯಜೇದಾಚಮನೇ ಜಲಮ್ ।

ಅಂತರಿಕ್ಷಂ ನಖಸ್ಪೃಷ್ಟಂ
ಭಿನ್ನರಂಧ್ರವಿನಿರ್ಗತಮ್ ।
ಛಿನ್ನಂ ಪರ್ಯುಷಿತಂಸ್ಪೃಷ್ಟಂ
ತ್ಯಜೇಚ್ಚ ಕೃಮಿಸಂಯುತಮ್ ।

ದೇವಾಭಿಷಿಕ್ತಂ ಹೇಯಂ ಚ
ತ್ಯೇಜೇದಾಚಮನೇ ಜಲಮ್ ।

ಪಕ್ವಂ — ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರು

ಸಫೇನಂ — ಬುರುಗಿನ ಕೂಡಿದ ನೀರು

ಕಲುಷಂ — ಕೊಳೆಯಾಗಿರುವ ನೀರು

ಸುದುರ್ಗಂಧಂ — ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯ ನೀರು

ಸಬುದ್ಬುದಮ್ — ಗುಳ್ಳೆಯಿರುವ ನೀರು

ಕೃಷ್ಣಂ — ಕೆಸರಿರುವ ನೀರು

ಸಮೃತ್ತಿಕಂ — ಹೊಂಡು ನೀರು (ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು)

ಕ್ಷಾರಂ — ಉಪ್ಪು ನೀರು

ಅಂತರಿಕ್ಷಂ — ಮಳೆಯ ನೀರು

ನಖಸ್ಪೃಷ್ಟಂ — ಉಗುರು ತಗುಲಿದ ನೀರು

ಭಿನ್ನರಂಧ್ರವಿನಿರ್ಗತಂ — ಪಾತ್ರೆ ಒಡೆದು ಚಲ್ಲಿರುವ ನೀರು

ಭಿನ್ನಂ — ಒಡೆದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು

ಪರ್ಯುಷಿತಂ — ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉಳಿದ ನೀರು, ತುಂಬ ದಿವಸದಿಂದ ಕೂಡಿಟ್ಟ ನೀರು

ಸ್ಪೃಷ್ಟಂ — ಮೈಲಿಗೆಯವರು ಮುಟ್ಟಿದ ನೀರು

ಕೃಮಿಸಂಯುತಂ — ಹುಳಗಳಿರುವ ನೀರು

ದೇವಾಭಿಷಿಕ್ತಂ — ದೇವರಿಗೆ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿದ ತೀರ್ಥ (ತೀರ್ಥದಿಂದ ಆಚಮನ ಮಾಡಬಾರದು)

ಹೇಯಂ — ಹೇಸಿಗೆ ತರಿಸುವಂತಹ ನೀರನ್ನು

ಆಚಮನೇ — ಅಚಮನದಲ್ಲಿ

ತ್ಯಜೇತ್ — ಬಳಸಬಾರದು.

ಆಚಮನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರತೀರ್ಥಗುರುಸಾರ್ವಭೌಮರ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ಮೃತಿಮುಕ್ತಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಚಮನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಕುರಿತು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪಾದಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಕಚ್ಚೆ ಬಿಗಿದಿರಬೇಕು, ಶಿಖೆ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು

"ನಿಬದ್ಧಶಿಖಕಚ್ಛಸ್ತು ದ್ವಿಜ ಆಚಮನಂ ಚರೇತ್" ಎಂದು ವೃದ್ಧಪರಾಶರರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿಖೆಯನ್ನು ಗಂಟು ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಕಚ್ಚೆ ಬಿಚ್ಚಿರಬಾರದು.

ಮೈ, ಕೈ ಕೊಳೆಯಾಗಿರಬಾರದು

"ಬದ್ಧಚೂಡಃ ಶುಚಿಕರಃ ದ್ವಿಜಃ ಶುಚಿರುಪಸ್ಪೃಶೇತ್" ಎಂದು ಭರದ್ವಾಜರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಚಮನ ಮಾಡುವಾಗ ಮೈಯಾಗಲೀ, ಕೈಯಾಗಲೀ ಕೊಳೆಯಾಗಿರಬಾರದು. ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು

ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವದನ್ನು ಯಮಸ್ಮೃತಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ —

ಪ್ರಾಙ್ಮುಖೋದಙ್ಮುಖೋ ವಾಪಿ
ಸಮಾಚಮ್ಯ ವಿಶುದ್ಧ್ಯತಿ ।
ಪಶ್ಚಿಮೇ ಪುನರಾಚಾಮೇದ್
ಯಾಮ್ಯೇ ಸ್ನಾನೇನ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ।।

ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ, ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಶ್ಚಿಮದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಕಸ್ಮಾತ್ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಿದರೆ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈಶಾನ್ಯದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿಯೂ ಆಚಮನ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಹಾರೀತ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

ಐಶಾನ್ಯಾಭಿಮುಖೋ ಭೂತ್ವಾ
ಉಪಸ್ಪೃಶ್ಯೇದ್ ಯಥಾವಿಧಿ ।

ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ವಿದಿಕ್ಕು ಈಶಾನ್ಯದಿಕ್ಕು.

ಬಲಗೈಯಿಂದಲೇ ಆಚಮನ

"ತ್ರಿಃ ಪಿಬೇದ್ ದಕ್ಷಿಣೇನಾಂಭಃ" ಎಂದು ಆದಿಪುರಾಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬಲಗೈಯಿಂದಲೇ ಆಚನಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೈ ಗೋವಿನ ಕಿವಿಯಂತಿರಬೇಕು

“ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿಹಸ್ತೇನ ಮಾಷಮಗ್ನಜಲಂ ಪಿಬೇತ್” ಎಂದು ವ್ಯಾಸಸ್ಮೃತಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋವಿನ ಕಿವಿ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೂಪಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗುತ್ತ, ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ, ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಉರುಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನೂ ನಾವು ಮಡಿಸಿದಾಗ ಮುಂಭಾಗ ಚೂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ಅಗಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈ ಭಾಗ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತದ ಮೂಲ ಉರುಟಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೇಸೀ ಹಸು ಮತ್ತು ಕರುಗಳ ಕಿವಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಆ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚೊತ್ತಿದಾಗ ಮೂಡುವ ರೇಖೆಗಳಂತೆ ಇರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ತಾಯಿ ತುಳಸಿ

ಮಗಳು ಗೌರಿ

ಮೊಮ್ಮಗಳು ಪುಟ್ಟಾಂಬಿಕೆ

ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಐದೂ ಬೆರಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳು ಕೂಡಿರಬಾರದು

ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಶೇಷವನ್ನು ಉಶನರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

ಆಯತಂ ಪೂರ್ವಕಂ ಕೃತ್ವಾ
ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿಮತ್ಕರಮ್ ।
ಸಂಹತಾಂಗುಲಿನಾ ತೋಯಂ
ಗೃಹೀತ್ವಾ ಪಾಣಿನಾ ದ್ವಿಜಃ ।
ಮುಕ್ತ್ವಾಂಗುಷ್ಠಕನಿಷ್ಠೇ ತು
ಶೇಷೇಣಾಚಮನಂ ಚರೇತ್ ।

ಮೊದಲು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನಂತರ ಗೋವಿನ ಕಿವಿಯಂತೆ ಮಡಿಸಬೇಕು. ಐದೂ ಬೆರಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಗುಲಿರಬೇಕು. ಆಗ ನೀರನ್ನು ಅಂಗೈನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಮೂರು

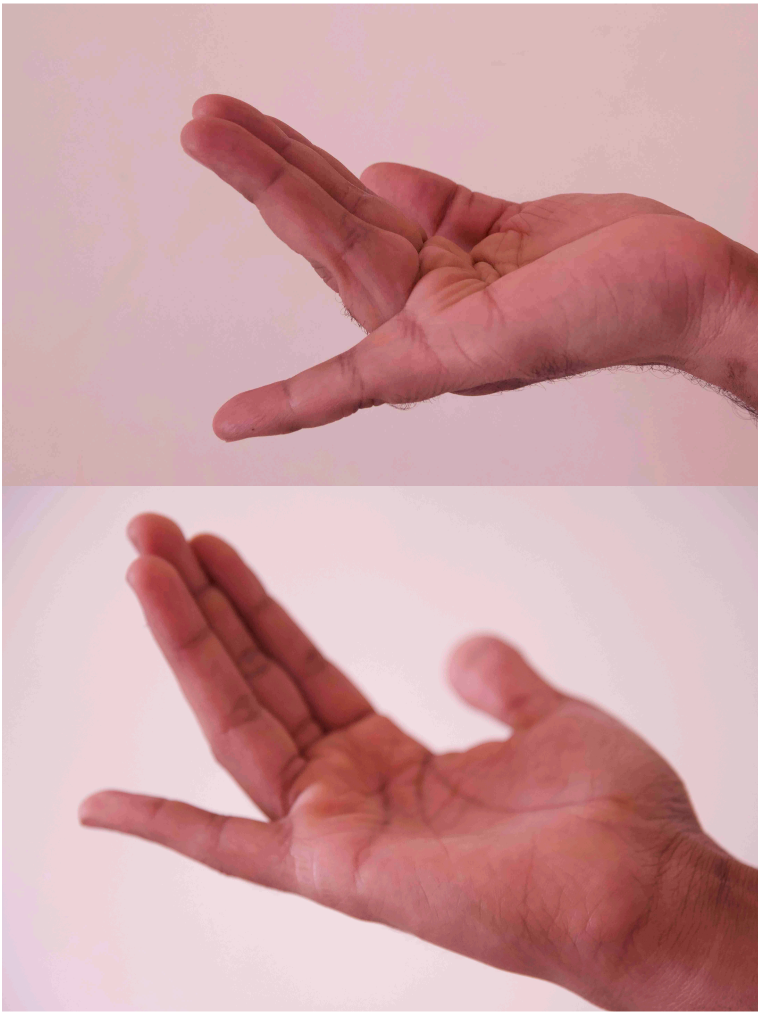
ಬೆರಳುಗಳು ಮಾತ್ರ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಇದೇ ನಿಯಮ. ಅಂದರೆ, ನೀರನ್ನು (ಅಥವಾ ತೀರ್ಥವನ್ನು) ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಐದೂ ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಗುಲಿರಬೇಕು. ಕುಡಿಯಬೇಕಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳು ಬೇರೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ಮಾತ್ರ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಗುಲಿರಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಗೋವಿನ ಕಿವಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಐದೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಕುಡಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿಸಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಐದೂ ಬೆರಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ. ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿ

ಆಚಮನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಕಿರುಬೆರಳು ಕೂಡಿರಬಾರದು. ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಬೆರಳು ಮಾತ್ರ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ.



ಕುಡಿಯುವಾಗ ಶಬ್ದ ಮಾಡಬಾರದು

“ತಾಲುಕಂಠಹೃದಂತಸ್ಪೃಕ್ ನಿಃಶಬ್ದಂ ಕೇಶವಾದಿಭಿಃ । ನಾಮಭಿಃ ತ್ರಿಃ ಪಿಬೇತ್”

ಆಚಮನ ಮಾಡುವಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ತೀರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೀ ಸರ್ವಥಾ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲವರು, ಸೊರ್ ಸೊರ್ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವದು ಸುರಾಪಾನಕ್ಕೆ ಸಮ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮತೀರ್ಥದಿಂದ ಕುಡಿಯಬೇಕು

ನಮ್ಮ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ತೀರ್ಥಗಳಿವೆ, ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯತೀರ್ಥ, ದೇವತೀರ್ಥ, ಪಿತೃತೀರ್ಥ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮತೀರ್ಥ ಎಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

> **ಕನಿಷ್ಠದೇಶಿನ್ಯಂಗುಷ್ಠ-**
> **ಮೂಲಾನ್ಯಗ್ರಂ ಕರಸ್ಯ ತು**

ಪ್ರಜಾಪತಿಪಿತೃಬ್ರಹ್ಮ-ದೈವಮೂಲಾನ್ಯನುಕ್ರಮಾತ್ ಎಂದು.

ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಋಷಿತೀರ್ಥ. ಋಷಿಗಳಿಗೆ ತರ್ಪಣವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ನೀಡಬೇಕು.

ತೋರುಬೆರಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯ) ಪಿತೃತೀರ್ಥ. ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ತರ್ಪಣವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ನೀಡಬೇಕು.

ಕೈಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ದೇವತೀರ್ಥ. ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ನೀಡಬೇಕು.

ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲ, (ಅಂಗೈ ಆರಂಭವಾಗುವ ಪ್ರದೇಶ) ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥ. ನಾವು ತೀರ್ಥವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ನೀರನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲಿಗೆ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಆಯಾ ತೀರ್ಥಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನೀಡಬೇಕು.

ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು

ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಅಚಮನ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೂರ್ಮಪುರಾಣ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ —

ತ್ರಿಃ ಪ್ರಾಶ್ನೀಯಾದಾಪಃ ಪೂರ್ವಂ
ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಪ್ರಯತಸ್ತತಃ।

ತ್ರಿಃ ಪ್ರಾಶ್ನೀಯಾದ್ ಯದಂಭಸ್ತು
ಸುಪ್ರೀತಾಸ್ತೇನ ದೇವತಾಃ।
ಬ್ರಹ್ಮಾ ವಿಷ್ಣುರ್ಮಹೇಶಶ್ಚ
ಭವಂತೀತ್ಯನುಶುಶ್ರುಮಃ।

ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮ-ವಿಷ್ಣು-ಮಹೇಶ್ವರ ಎಂಬ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳು ಪ್ರೀತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಹರ್ಷಿಗಳು.

ಆಚಮನವನ್ನು ಯಾವಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾಡಬಾರದು?

ಆಚಮನ ಮಾಡುವಾಗ ಪಠಿಸಬೇಕಾದ ಮಂತ್ರಗಳು ಯಾವುವು?

ಆಚಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅನುಸಂಧಾನಗಳೇನು?

ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಗೆ ಸಜ್ಜನರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ದಿವ್ಯಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ 10000 ಗಂಟೆಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಗುರಿಯನ್ನೂ, 30000 ಪುಟಗಳ ಲೇಖನದ ಗುರಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಎಲ್ಲ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳೂ, ಲೇಖನಗಳೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯ.

ಈ ಬೃಹತ್ ಜ್ಞಾನಸತ್ರ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಲ್ಲದೇ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಜ್ಞಾನಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಸಜ್ಜನರು ಕೆಳಗಿನ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು

- **Account Name** **VISHWANANDINI**
- **Account Number** **35368588017**
- **Account Type** **Current Account**
- **Bank** **State Bank of India**
- **Branch** **T. Narasipura, Mysore**
- **NEW IFSC** **SBIN0040076**

Please WhatsApp the transaction details to
9901551491

ಈಗಾಗಲೇ ನೆರವು ನೀಡಿದ, ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ
ನನ್ನ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ನೀವು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ

"ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ ಗಮ್ಯ ತಲುಪಲಿ"

ಎಂದು ಗುರುದೇವತೆಗಳಗೆ,
ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸದೇವರಿಗೆ
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಸಜ್ಜನರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು
ಶ್ರೀಹರಿ ಮನ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

Vishnudasa Nagendracharya

No. 2, "Sri Madhwanuja Mandiram"
Kaveri Marga, Hemmige Village,
Talakadu, T Narasipura,
Mysore - 571122, Karnataka, India
nagendracharya@yahoo.co.in
WhatsApp: 9901 551 491